

Choice Based Credit System (CBCS) অনুযায়ী কলিকাতা ও বিদ্যাসাগর  
বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নাতক স্তরের নতুন পাঠ্যক্রম অনুযায়ী লিখিত

---

# জীবনের দক্ষতা শিক্ষা

## (LIFE SKILL EDUCATION)

CU (4th Semester) Course SEC-B  
VU (5th Semester) Course DSE-1

ড. প্রণবকুমার চক্রবর্তী

MSc, BT (Psychology), PhD

প্রাক্তন অধ্যাপক, ডিন এবং বিভাগীয় প্রধান, কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয় (শিক্ষা বিভাগ)

প্রাক্তন রিডার, বর্ধমান বিশ্ববিদ্যালয়

প্রাক্তন লেকচারার, গভর্নমেন্ট কলেজ অব এডুকেশন, নাগাল্যান্ড



রূপা পাবলিকেশন<sup>TM</sup>

প্রকাশক ও পুস্তক বিক্রেতা

25B, বেনিয়াটোলা লেন

কলিকাতা - 700 009

# ভূমিকা

বিশ্বায়নের সূচনাকাল থেকে পাশ্চাত্য দেশে দক্ষতার চর্চা বা বিকাশ (Skills development) শিক্ষার ক্ষেত্রে একটি প্রধান আলোচ্য বিষয়। কিন্তু আমাদের দেশে তার চর্চা সাম্প্রতিককালে শুরু হয়েছে মাত্র। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা মানুষের সুস্থ জীবনযাপনের জন্য কয়েকটি মৌলিক দক্ষতার বিকাশের কথা এবং শিক্ষাকে দক্ষতাকেন্দ্রিক করে তোলার ভাবনা শুরু করে। তার উদ্দেশ্য AIDS-এর মতো মারণ রোগের বিস্তার নিয়ন্ত্রণের মধ্যেই সুস্থ জীবনযাপনকে সীমাবদ্ধ করে রাখতে চেয়েছে। অন্যদিকে UNESCO জীবনের দক্ষতাকে সারাজীবনের বিষয় হিসেবে সকলের জন্য দক্ষতার বিকাশের উদ্যোগ নিয়ে প্রয়োজনীয় কার্যক্রম রূপায়ণে অগ্রসর হয়েছে। তার ফলে পৃথিবীর অগ্রণী রাষ্ট্রসমূহের পাশাপাশি অপেক্ষাকৃত দরিদ্র ও পশ্চাদবর্তী রাষ্ট্রসমূহও জীবনের দক্ষতা শিক্ষার প্রাথমিক প্রস্তুতি শুরু করেছে। কিন্তু ভিন্ন ভিন্ন দেশে তাদের শিক্ষাব্যবস্থার দুর্বলতা ও জনগণের শিক্ষার প্রকৃতি অনুযায়ী দক্ষতার চিহ্নিতকরণ ও তালিকা প্রস্তুত এবং প্রশিক্ষণের পদ্ধতি সম্পর্কে যে উদ্যোগ গ্রহণ করেছে তা ভিন্ন ভিন্ন দেশের ক্ষেত্রে ভিন্নরকম।

ব্যবস্থাপনা বিদ্যায় দক্ষতার বিকাশ পেশা বা বৃত্তিগত শিক্ষার সঙ্গে সম্পর্কিত। তাদের দৃষ্টিভঙ্গি অনুযায়ী, শিক্ষার উদ্দেশ্য অর্থ উপার্জনের জন্য যে সমস্ত দক্ষতার প্রয়োজন সেই দক্ষতা আয়ত্ত করা। এই দৃষ্টিভঙ্গি অনুযায়ী আমাদের দেশের শিক্ষাব্যবস্থার প্রধানতম দুর্বলতা তার অনিয়োগযোগ্যতা (Unemployability)। অর্থাৎ শিক্ষার সঙ্গে কর্মক্ষেত্রের সম্পর্ক নেই। কর্মক্ষেত্রে কোনো কাজে নিযুক্ত হলে তার উপযোগী দক্ষতা নতুন করে শেখাতে ও শিখতে হয়। তার ফলে নিয়োগকর্তা সংস্থার ক্ষতি হয়। প্রথম থেকেই তারা চায় দক্ষকর্মী। সেই কারণে 2020 খ্রিস্টাব্দের শিক্ষানীতিতে দক্ষতার শিক্ষাকে প্রাধান্য দেওয়ার কথা বলা হয়েছে। কিন্তু এখনও পর্যন্ত তার রূপরেখা সম্বন্ধে অধিকাংশ মানুষের কোনো স্পষ্ট ধারণা নেই। জীবনের কিছু মৌলিক দক্ষতার প্রশিক্ষণ দেওয়ার উপযোগী শিক্ষার কথা পূর্ববর্তী শিক্ষানীতিসমূহে এবং একাধিক পাঠক্রমিক কাঠামোর ক্ষেত্রে যে সম্পূর্ণ অনুপস্থিত তা নয়। অথচ তার কোনো কার্যকর প্রয়োগ ও সুফল পাওয়া যায়নি।

এই পরিপ্রেক্ষিতে জীবনযাপনের দক্ষতা, সংক্ষেপে জীবনের দক্ষতা (Life Skills) শিক্ষার এই সংক্ষিপ্ত পাঠ্যসূচি যুক্ত করা হয়েছে বিশ্ববিদ্যালয়ের উচ্চতর শিক্ষার পাঠক্রমে।

বিশ্ববিদ্যালয় মঞ্জুরি কমিশনের ঘোষিত পাঠ্যক্রমে কথাটির অনুবাদ করা হয়েছে ‘জীবন কৌশল’ নামে। কিন্তু কৌশল কথাটি মৌলিক দক্ষতাগুলির সব কয়টির সঙ্গে মেলে না বলেই মনে হয়। জীবনশৈলী (Life style) কথাটিও অনুপযুক্ত কারণ Style এবং Skill এক বিষয় নয়। সেই জন্য ‘জীবনের দক্ষতা’ কথাটি ব্যবহার করা হয়েছে। বিষয়টির মধ্যে এত বেশি বৈচিত্র্য এবং অস্পষ্টতা আছে যে পুস্তকটি রচনার সময় রীতিমতো বেগ পেতে হয়েছে। প্রথম কারণ পাঠ্যসূচির বিভিন্ন অংশের মধ্যে কিছু কিছু পুনরাবৃত্তি ও অসংগতি। আর দ্বিতীয় কারণ উপাদানসমূহের নির্বাচন। অধিকাংশ আলোচনাই ব্যবস্থাপনা বিদ্যার উপযোগী। যাইহোক, লেখকের জ্ঞানবুদ্ধি অনুযায়ী বইটির রচনা সম্পন্ন হলেও তাতে দক্ষতার কতটা পরিচয় দেওয়া গেছে সে বিষয়ে তিনি নিজেই সন্দেহান। কাজেই পাঠকদের দিক থেকে প্রতिसংকেত পেলে বৃদ্ধ শিক্ষকের একটা পরীক্ষা হয়ে যাবে।

ভাবী পাঠক এবং বর্তমান প্রকাশককে অগ্রিম ধন্যবাদ এই পরীক্ষার সুযোগ দেওয়ার জন্য।

কলকাতা

প্রণবকুমার চক্রবর্তী

৪ এপ্রিল, ২০২২

# পাঠ্যক্রম (Syllabus)

CU (4th Semester) Course SEC-B

VU (5th Semester) Course DSE-1

## Life Skill Education

### Unit I: Concept of Life Skills

- Meaning and concept of life skills.
- Origin of life skill in education.
- Development of the concept of life skills.
- Definitions and interpretation.

### Unit II: Classification of Life Skills

- Generic Life skills
  - (a) Survival skills
  - (b) Negotiating skills
  - (c) Coping skills
- Problem specific skills
- Skills for area specific development.

### Unit III: Training and Techniques

- Concept of training and techniques for life skill education
- Types of training
- Stages of life skill education

### Unit IV: Life Skills for Leadership Training

- Definition of leadership training
- Styles of leadership training
- Functions of leadership training
- Training of leadership through personality building and like skills

## সূচিপত্র (Contents)

### প্রথম অধ্যায়: জীবনের দক্ষতার ধারণা (Concept of Life Skills) 1-36

সূচনা (Introduction)	1
<b>1.1. জীবনের দক্ষতার অর্থ ও ধারণা (Meaning and Concept of Life Skills)</b>	<b>3</b>
1.1.1. জীবনের দক্ষতার সংজ্ঞা (Definition of Life Skills)	4
1.1.2. জীবনের দক্ষতার অর্থ (Meaning of Life Skills)	6
<b>1.2. জীবনের দক্ষতা শিক্ষার উৎপত্তি (Origin of Life Skills Education)</b>	<b>7</b>
<b>1.3. জীবনের দক্ষতার ধারণার বিকাশ</b> (Development of the Concept of Life Skill)	<b>11</b>
1.3.1. প্রথাগত শিক্ষা (Formal Education)	12
1.3.2. প্রথাগত শিক্ষাব্যবস্থার ব্যর্থতার কারণ (Causes of Failure of the Formal Education)	13
1.3.3. পরবর্তী প্রয়াস (Subsequent Efforts)	15
<b>1.4. সংজ্ঞা ও তার ব্যাখ্যা (Definitions and Interpretations)</b>	<b>17</b>
1.4.1. দক্ষতার সংজ্ঞা (Definitions of Skills)	17
1.4.2. দশটি মূল দক্ষতা (Ten Core Skills)	23

### দ্বিতীয় অধ্যায়: জীবনের দক্ষতার শ্রেণিবিন্যাস (Classification of Life Skills) 37-100

সূচনা (Introduction)	37
<b>2.1. জাতিবাচক দক্ষতা (Generic Skills)</b>	<b>37</b>
2.1.1. অস্তিত্ব রক্ষার দক্ষতা (Survival Skills)	38
2.1.1.1. অস্তিত্ব রক্ষার আদিম দক্ষতা (Primitive Survival Skills)	40
2.1.2. মধ্যস্থতা করার দক্ষতা (Negotiating Skills)	42
2.1.3. প্রশমনের দক্ষতা (Coping Skills)	45
2.1.3.1. অগ্রাহ্যকরণ (Denial)	46
2.1.3.2. পরিহার (Escape)	47
2.1.3.3. দায়িত্ব স্বীকার (Accepting responsibility)	48

2.1.3.4.	আত্মসংযমের অভ্যাস (Exercising self control)	48
2.1.3.5.	ইতিবাচক পুনর্মূল্যায়ন (Positive reappraisal)	49
2.1.3.6.	প্রক্ষেপভিত্তিক প্রশমন কৌশল (Emotion Focused Coping Strategies)	50
2.1.3.7.	পেশাকেন্দ্রিক পীড়ন প্রশমন (Coping Occupation Focused Stress)	53
2.1.4.	সমস্যাকেন্দ্রিক দক্ষতা (Problem Specific Skills)	55
2.1.4.1.	সক্রিয় শ্রবণ (Active Listening)	56
2.1.4.2.	বিশ্লেষণ (Analysis)	57
2.1.4.3.	গবেষণা (Research)	58
2.1.4.4.	সৃজনশীলতা (Creativity)	60
2.1.4.5.	যোগাযোগ (Communication)	61
2.1.4.6.	নির্ভরযোগ্যতা (Dependability)	62
2.1.4.7.	সিদ্ধান্তগ্রহণ (Decision Making)	63
2.1.4.8.	দলগঠন (Team Building)	64
2.1.5.	নির্দিষ্ট বিকাশের দক্ষতা (Skills for Specific Development)	65
2.1.5.1.	নমনীয়তা ও অভিযোজন ক্ষমতা (Flexibility and Adaptability)	66
2.1.5.2.	আত্মবিশ্বাস (Self Confidence)	67
2.1.5.3.	নেতৃত্ব বা ব্যবস্থাপনা (Leadership or Management)	68
<b>2.2.</b>	<b>জীবনের দক্ষতার অন্যান্য শ্রেণিবিভাগ: পরিমার্জিত শ্রেণিবিভাগ (Other Classification of Life Skills: Revised Classification)</b>	<b>71</b>
2.2.1.	শিখন সম্পর্কিত দক্ষতা (Skills of Learning)	72
2.2.1.1.	সাক্ষরতা (Literacy)	72
2.2.1.2.	সংখ্যাবিষয়ক সাক্ষরতা (Numeracy)	74
2.2.1.3.	তথ্য অনুসন্ধানের দক্ষতা (Skill of Information Seeking)	75
2.2.1.4.	অভিজ্ঞতা থেকে শিখন (Learning from Experience)	76
2.2.1.5.	সমগ্র মস্তিষ্কভিত্তিক শিখন (Whole Brain Approach of Learning)	76
2.2.1.6.	কম্পিউটার সাক্ষরতা (Computer Literacy)	78
2.2.1.7.	পাঠচর্চার দক্ষতা (Study Skills)	78
2.2.2.	সম্পর্কস্থাপনের দক্ষতা (Skills for Relating)	81
2.2.2.1.	সম্পর্কস্থাপন, বজায় রাখা এবং সম্পর্ক ভাঙার দক্ষতা (Making, Maintaining and Ending Relationship)	81

2.2.2.2.	যোগাযোগ (Communication)	83
2.2.2.3.	আত্মপ্রকাশের দৃঢ়তা (Assertiveness)	83
2.2.2.4.	অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষাগ্রহণ (Learning from Experience)	83
2.2.2.5.	দলের একজন কার্যকর সদস্য হয়ে ওঠা (Being an Effective Member of a Group)	83
2.2.2.6.	দ্বন্দ্বের নিরসন (Conflict Management)	84
2.2.2.7.	প্রতিসংকেত দান ও গ্রহণ (Giving and Receiving Feedback)	84
2.2.2.8.	পিতৃত্ব বা মাতৃত্ব (Parenting)	85
2.2.2.9.	প্রভাবিত করা (Influencing)	86
2.2.3.	কাজ এবং ক্রীড়ার দক্ষতা (Skills of Working and Playing)	89
2.2.3.1.	পেশা বা বৃত্তিগত ব্যবস্থাপনা (Career Management)	89
2.2.3.2.	সময় ব্যবস্থাপনা (Time Management)	90
2.2.3.3.	অর্থ ব্যবস্থাপনা (Money Management)	91
2.2.3.4.	উদ্যোগশীলতা (Entrepreneurship)	91
2.2.4.	আত্ম ও অপর ব্যক্তি সম্পর্কিত দক্ষতা (Skills Related to Self and others)	93
2.2.4.1.	নিজের সম্বন্ধে ইতিবাচক হওয়া (Being Positive about Yourself)	93
2.2.4.2.	সৃজনশীল সমস্যাসমাধান (Creative Problem Solving)	94
2.2.4.3.	সিদ্ধান্তগ্রহণ (Decision Making)	95
2.2.4.4.	যৌনতা নিয়ন্ত্রণ (Managing Sexuality)	95
2.2.4.5.	দৈহিক স্বাচ্ছন্দ্য (Physical Wellbeing)	96
2.2.4.6.	বর্তমানের যথাসম্ভব সদ্যব্যবহার (Making Most of the Present)	96
2.2.4.7.	আত্মসমীক্ষা (Self Introspection)	96
2.2.4.8.	রাজনৈতিক আত্মবিকাশ (Developing Political Self)	97

## তৃতীয় অধ্যায়: প্রশিক্ষণ ও কৌশল (Training & Techniques) 101-178

সূচনা (Introduction)	101
<b>3.1. জীবনের দক্ষতা শিক্ষায় প্রশিক্ষণের ও কৌশলের ধারণা (Concept of Training and Techniques of Life Skill Education)</b>	<b>102</b>
3.1.1. জীবনের দক্ষতার শিক্ষা (Life Skills Education)	102
3.1.1. জীবনের দক্ষতার শিক্ষা (Life Skills Education)	102
3.1.2. প্রশিক্ষণের সাধারণ ধারণা (General Concept of Training)	103
3.1.3. জীবনের দক্ষতার প্রশিক্ষণের ধারণা (Concept of Life Skills Training)	104
<b>3.2. প্রশিক্ষণের প্রকারভেদ (Types of Training)</b>	<b>106</b>
3.2.1. পদ্ধতিভিত্তিক প্রকারভেদ (Types based on Methods)	107
3.2.1.1. আলোচনা (Discussion)	107
3.2.1.2. কর্মশালা (Workshop)	108
3.2.1.3. ব্রেনস্টর্মিং (Brainstorming)	111
3.2.1.4. ভূমিকাভিনয় (Role Playing)	116
3.2.1.5. দলগত কাজকর্ম (Group Activity)	120
3.2.1.6. শিক্ষামূলক খেলা এবং কৃত্রিম বাস্তবতা (Educational Games and Simulation)	125
3.2.1.7. অনুকৃতি (Simulation)	131
3.2.1.8. পরিস্থিতির বিশ্লেষণ এবং কেস স্টাডি (Analysis of Situation and Case Study)	135
3.2.1.9. গল্প বলা (Story Telling)	145
3.2.1.10. বিতর্ক (Debate)	153
<b>3.3. জীবনের দক্ষতা শিক্ষার পর্যায়ক্রম (Stages of Life Skill Education)</b>	<b>159</b>
3.3.1. মনোবিজ্ঞান নির্ভর পর্যায় বিভাগ (Psychological Stage Division)	160
3.3.2. নেলসন জোন্স-এর পর্যায় বিভাগ (Stage Division of Nelson Jones)	161
3.3.3. হপসন এবং স্কেলি-র পর্যায় বিভাগ (Stage Division by Hopson and Scally)	165
3.3.4. ইউনিসেফ সমর্থিত ধাপসমূহ (Steps Supported by UNICEF)	168
3.3.5. জীবনের দক্ষতা শিক্ষার উপাদান (Components of Life Skills Education)	170
3.3.6. বিকাশমূলক ক্রমপর্যায় (Developmental Stages)	172
3.3.7. জীবনের দক্ষতা শিক্ষার পর্যায়ক্রম সম্পর্কে মন্তব্য (Comments on the Stages of Life Skill Education)	174



চতুর্থ অধ্যায়: জীবনের দক্ষতা হিসেবে নেতৃত্বের প্রশিক্ষণ

(Life Skills for Leadership Training)

179-247

সূচনা (Introduction)	179
<b>4.1. নেতৃত্বের ধারণা (Concept of Leadership)</b>	<b>179</b>
4.1.1. নেতৃত্বের প্রশিক্ষণের ধারণা (Concept of Leadership Training)	185
4.1.2. নেতৃত্বের দক্ষতা (Leadership Skills)	186
<b>4.2. নেতৃত্বের প্রশিক্ষণশৈলী (Styles of Leadership Training)</b>	<b>195</b>
4.2.1. স্বৈরতান্ত্রিক নেতৃত্বশৈলী (Autocratic Leadership Style)	195
4.2.2. কর্তৃত্বব্যাপ্তক নেতৃত্বশৈলী (Authoritarian Leadership Style)	197
4.2.3. গতিনির্ধারক নেতৃত্বশৈলী (Pace Setting Leadership Style)	198
4.2.4. গণতান্ত্রিক নেতৃত্বশৈলী (Democratic Leadership Style)	199
4.2.5. আমলাতান্ত্রিক নেতৃত্বশৈলী (Bureaucratic Leadership Style)	201
4.2.6. অনুমোদক নেতৃত্বশৈলী (Affiliating Leadership Style)	202
4.2.7. অবাধ বা মুক্ত নেতৃত্বশৈলী (Laissez-faire Leadership Style)	202
4.2.8. আইলীন রুশোর ব্যক্তিত্ব ছক (Personality Matrix of Eileen Russo)	204
4.2.9. নেতৃত্বের প্রশিক্ষণশৈলী (Styles of Leadership Training)	207
<b>4.3. নেতৃত্ব প্রশিক্ষণের কাজ (Functions of Leadership Training)</b>	<b>211</b>
4.3.1. নেতার কাজ (Functions of a Leader)	211
4.3.1.1. নেতার প্রজ্ঞামূলক কাজ (Cognitive Functions of Leader)	212
4.3.1.2. অনুভবমূলক কাজ (Affective Function)	213
4.3.1.3. নেতার সঞ্জালনমূলক কাজ (Psychomotor Functions of Leader)	214
<b>4.4. ব্যক্তিত্ব গঠন এবং জীবনের দক্ষতার মাধ্যমে নেতৃত্বের প্রশিক্ষণ (Training of Leadership Through Personality Building and Life Skills)</b>	<b>216</b>
4.4.1. ব্যক্তিত্বের ধারণা (Concept of Personality)	217
4.4.2. ব্যক্তিত্বের সংলক্ষণের ধারণা (Concept of Personality Traits)	218
4.4.3. আইলীন রুশো-র ব্যক্তিত্ব তত্ত্ব (Personality Traits of Eileen Russo)	220
4.4.4. জীবনের দক্ষতা ও ব্যক্তিত্বের বিকাশসাধন (Development of Life-skills and Personality)	223

4.4.5. প্রশিক্ষণ পদ্ধতি (Methods of Training)	224
4.4.5.1. ব্যক্তিকেন্দ্রিক প্রশিক্ষণ: গুরুমুখী (Personalized Training: Mentoring)	225
4.4.5.2. সমষ্টিগত প্রশিক্ষণ (Mass Training)	227
4.4.5.3. ব্যক্তিত্ব বিকাশের মাধ্যমে নেতৃত্বের প্রশিক্ষণ (Training of Leadership through Personality Development)	231
4.4.5.4. দায়িত্ব অর্পণ (Delegating)	233
4.4.5.5. দায়িত্ব অর্পণ প্রক্রিয়া (Process of Delegation)	234
4.5.5.6. দায়িত্ব অর্পণের সুবিধা (Advantages of Delegation)	236
4.5.5.7. দায়িত্ব অর্পণের অসুবিধা (Disadvantages of Delegation)	237
4.5.6. মেন্টর পদ্ধতি (Mentoring)	239
4.5.6.1. নেতৃত্বের মেন্টরিং (Mentoring of Leadership)	240
4.5.7. অপ্রথাগত নেতৃত্ব প্রশিক্ষণ (Nonformal Leadership Training)	244